EVOLUTEAM
CRÉATEUR DE VALEUR DURABLE

# Communication non-violente Module 2

Soft Skills

**Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite approfondir sa pratique d'une communication empathique dans le cadre professionnel, afin d'améliorer au quotidien ses interactions avec les équipes, les clients et les partenaires.**

## LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Poursuivre et ajuster sa pratique de la Communication non violente
- Développer son intelligence émotionnelle au service de la performance collective
- Découvrir la méditation en pleine conscience comme outil de gestion de du stress et de renforcement positif

## DÉTAILS DE LA FORMATION

**Public**
Toute personne souhaitant renforcer sa communication empathique dans le cadre professionnel

**Pré-requis**
Avoir suivi le module 1

**Accessibilité**
Inclusion de différents types de handicaps. Consulter notre référent handicap

**Formation augmentée**
Accès à l'Extranet Participant *by EVOLUTEAM* durant 3 mois après le dernier jour de formation

**Durée**
14 heures, 2 journées

**Modalité au choix**
- Présentiel
- Visio formation

**Evaluation**
Diagnostic des attentes
Auto-positionnements Amont / Aval
Evaluation continue

**Reconnaissance délivrée**
Attestation de formation

## NOTRE SIGNATURE PÉDAGOGIQUE

### L'expérimentation pédagogique au service de la transformation durable des compétences

Pédagogie expérientielle EVOLUTEAM

Notre **pédagogie expérientielle** repose sur un principe simple : les comportements se transforment durablement grâce à l'expérience vécue en formation.
Nous mobilisons **les émotions, la prise de décision en contexte réel et l'engagement multisensoriel** en créant des solutions pédagogiques dont l'expérimentation représente au **minimum 70% du temps de formation.**
Chaque session alterne des temps structurants et exploratoires, afin de **favoriser l'appropriation active**, **stimuler la réflexion et la prise de recul**, **ancrer durablement les compétences**, **faciliter le passage à l'action opérationnelle.**

# Communication non-violente Module 2

Soft Skills

## LE PROGRAMME

### PHASE D'ENGAGEMENT - A réaliser avant la session sur l'extranet participant by *EVOLUTEAM*

**Compléter les questionnaires en ligne**

- J'évalue mes compétences en amont de la formation
- Je transmets mes attentes vis-à-vis de cette formation

**Télécharger les supports de formation**

- Je télécharge l'ensemble des supports mis à disposition pour réaliser les exercices lors de formation.

### PHASE D'EXPÉRIMENTATION – S'exercer aux outils et méthodes lors de la session formative

**INTRODUCTION**

- Présentation des participants / Ice Breaker

**MODULE 1 | POURSUIVRE ET AJUSTER SA PRATIQUE EN CNV POUR DEVELOPPER DES RELATIONS DE QUALITE**

- Revoir les 4 étapes du processus OSBD
- Aborder les difficultés rencontrées lors de l'application de la CNV
- Recevoir un message négatif / positif : Les 4 possibilités
- A partir des situations des participants, mise en pratique du processus

**MODULE 2 | DEVELOPPER L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE AU SERVICE DE LA PERFORMANCE COLLECTIVE**

**Identifier les émotions positives**

- Elargir le lexique des émotions aux émotions positives
- Situer les émotions sur « le quadrant des émotions » pour mieux se comprendre en équipe

**Gagner en agilité émotionnelle pour s'adapter aux situations nouvelles**

- Comprendre la complexité des émotions et les réguler : la roue des émotions
- Elargir sa pensée pour résoudre une problématique, ou créer de nouvelles opportunités

**MODULE 3 | DEVELOPPER L'ECOUTE EMPATHIQUE**

**Les fondements de l'écoute active : Le centrage sur la personne de Carl Rogers**

- La bienveillance empathique
- La non directivité

**Les outils non verbaux**

- Posture empathique
- Synchronisation
- Expression faciale

### Les techniques verbales

- Reformulation
- Questions ouvertes
- Outil miroir
- Signaux d'encouragement
- Résumé-synthèse

Atelier : les participants réalisent une grille d'observation des indicateurs de l'écoute active

Mise en situation

## MODULE 4 | PRENDRE DU RECUL AVEC LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE AU TRAVAIL

### Présentation de la méditation de pleine conscience

- Une approche laïque et occidentalisée
- Les bases
- L'exercice du grain de raisin

### Les bienfaits de la méditation de pleine conscience

- Diminution du stress
- Flexibilité cognitive
- Prise de recul
- Bien-être au travail

### Séquences de méditation de pleine conscience

- Des séquences de 5 à 15 mn réparties sur les 2 journées

## CONCLUSION

### Clôture de la session

- Evaluer ses compétences en aval de la formation : j'évalue ma capacité à transformer mes compétences grâces aux outils, techniques et méthodes vues en formation
- Se challenger au moyen d'objectifs à réaliser sous 3 mois
- Questionnaire de satisfaction à chaud

**PHASE D'ACQUISITION –** Ancrer les outils et méthodes de retour en milieu professionnel

Accéder aux ressources complémentaires à télécharger depuis l'Extranet Participant *by EVOLUTEAM* pour approfondir les thématiques vues en formation

Corréler la mise en pratique des actions individuelles avec les objectifs pédagogiques : questionnaire sur l'évaluation des compétences à froid, 2 mois après la dernière journée de formation.

Cette formation vous intéresse ?
Contactez- nous : info@evoluteam.fr | 01 47 39 02 02

Consulter sur notre site,
notre catalogue de formations

## PRIX PUBLIC

**Inter : 875 € HT par participant**
**Intra : 3 600 € HT par session* (4 à 10 participants)**
**des frais de déplacement complémentaires peuvent être engagés selon la localisation*

## FINANCEMENT OPCO

Financement possible via votre OPCO. Contactez nos conseillères formations :
par téléphone : 01 47 39 02 02
par mail : info@evoluteam.fr

## FORMATION SUR-MESURE

Vous avez un projet sur-mesure, vous souhaitez intégrer votre contexte et vos enjeux spécifiques à la formation, contactez notre Directrice du Développement : laure.casta@evoluteam.fr

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS *(à titre indicatif)*

**Inter :** L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.
**Intra :** Après validation de votre projet avec nos conseillères formations, capacité de mise en œuvre sous 15 jours.

## ACCESSIBILITÉ

Inclusion de différents types de handicap. Vous êtes en situation de handicap, intéressé.e par le programme ? Contactez notre Référent Handicap pour préciser votre besoin : referent.handicap@evoluteam.fr

## ASSISTANCE TECHNIQUE À DISTANCE

Pendant toute la période de votre formation, pour toute question relative à la plateforme digitale, notre équipe pédagogique répondra à vos questions de 9h30 à 17h30 au
01 47 39 02 02 ou sur l'adresse mail suivante : contact.digitalcamp@evoluteam.fr

**Engagés pour un monde plus éclairé, nous concevons des solutions pédagogiques centrées sur le développement des potentiels humains, avec pour ambition de créer de la valeur durable.**

*-- Notre raison d'être en qualité de société à mission --*